

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 10-11 РОКІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕЛОСИПЕДНИЙ МОТОКРОС У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Анотація. Проаналізовано рівень координаційних здібностей велосипедистів BMX-Racing 10-11 років протягом підготовчого періоду під впливом ефективних засобів, методів підготовки.

Ключові слова: координаційні здібності; BMX-Racing; підготовчий період; методика тренування.

Вступ. BMX - екстремальний вид велосипедного спорту, який стрімко розвивається в нашій країні в останні роки. Складність техніки BMX обумовлена наявністю великої кількості перешкод різної конфігурації і розміру, крутих віражів на короткій трасі, жорсткою боротьбою за вигідну позицію на треку. Саме ця обставина є однією з причин видовищності спортивних змагань у BMX [2, 3].

Спортивне тренування є найважливішою складовою частиною системи підготовки спортсмена і являє собою спеціалізований педагогічний процес, заснований на використанні фізичних вправ з метою вдосконалення різних якостей, здібностей, сторін підготовленості і забезпечує спортсмену досягнення найвищих показників в обраному виді спорту, або будь-якій конкретній його дисципліни [1].

На думку авторів, акцентований розвиток координаційних здібностей на початкових етапах підготовки сприяє швидкому і якісному освоєнню рухових дій, успішному вдосконаленню спортивної техніки. У великій кількості досліджень відзначається, що досягнення спортивних результатів в ряді видів спорту можливо тільки за умови високого рівня розвитку координаційних здібностей [1, 4, 7].

Значимість координаційних здібностей для успішної техніко-тактичної підготовки спортсменів відзначається багатьма дослідниками однак матеріалів по можливостям ефективного розвитку цих здібностей у юних велосипедистів в такому відносно молодому для України виді спорту, як BMX явно не достатньо [4, 5, 6].

В той же час практично відсутні наукові дослідження рівня координаційних здібностей велосипедистів 10-11 років в екстремальних видах велоспорту на етапі початкової підготовки, що свідчить про актуальність вивчення цього питання.

Мета дослідження. Проаналізувати рівень розвитку координаційних здібностей велосипедистів BMX-Racing 10-11 років протягом підготовчого періоду.

1. **Завдання дослідження.** Здійснити аналіз сучасного стану системи підготовки велосипедистів спеціалізації велосипедний мотокрос, виявити їх проблеми та шляхи вдосконалення на етапі початкової підготовки.

2. Виявити рівень координаційних здібностей велосипедистів BMX-Racing 10-11 років протягом підготовчого періоду.

3. Обґрунтувати ефективність впливу застосованої методики тренування на координаційні здібності велосипедистів BMX-Racing 10-11 років протягом підготовчого періоду.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 10 спортсменів 10-11 років, які спеціалізуються у BMX-Racing.

Для досягнення поставленого завдання використовувалися педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом досліджень був проведений аналіз тренувальних планів груп відділення велосипедного спорту BMX, зроблений аналіз тренувальних занять велосипедистів BMX-Racing 10-11 років, які займаються велосипедним мотокросом, також проведене опитування тренерів різної кваліфікації.

Згідно з результатами опитування, координаційні здібності знаходяться на другому місці рейтингу найбільш значущих рухових здібностей (після вибухової сили), що дозволяє віднести дані здібності до одних з найбільш важливих для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Більшість респондентів (85%), які брали участь в опитуванні, причиною високої значимості координаційних здібностей в процесі підготовки спортсменів BMX-Racing називають наявність великої кількості координаційно-складних технічних елементів BMX-Racing (різні види простих і складних перешкод, віражів), а також часто виникаючи в ході проходження дистанції несподівані ситуації, що вимагають зміни напрямку руху, швидкості, коригування дій, зміни пози, збереження динамічної рівноваги.

Крім того, на думку респондентів, координаційна підготовка необхідна для підвищення ефективності процесу навчання початківців спортсменів BMX-Racing особливостям пересування на велосипеді.

Більшість респондентів (68%) говорить про значну роль координаційної підготовки для запобігання травматизму, який дуже високий в цьому виді спорту.

Відповідаючи на питання про необхідність цілеспрямованого вдосконалення координаційних здібностей в навчально-тренувальному процесі на початковому етапі підготовки 96% опитаних вважають, що така робота дуже важлива для початківців спортсменів BMX-Racing.

Незважаючи на той факт, що більшість тренерів розуміють необхідність систематичного здійснення координаційної підготовки в BMX-Racing, тільки 33% опитаних тренерів проводять спеціалізоване вдосконалення координаційних здібностей регулярно, в той час як 46% лише інколи здійснюють дану підготовку і 21% опитаних не займаються спеціально розвитком координаційних здібностей.

Отримані в результаті опитування дані свідчать про те, що респонденти в більшості своїй переконані в наявності зв'язку рівня розвитку координаційних

здібностей і ефективності техніко-тактичної підготовки. Так, 87% респондентів вказали на наявність взаємозв'язку.

В ході анкетування виявлено, що 64% опитаних вважають, що існуючі умови реалізації тренувального процесу в BMX-спорті неприйнятні для здійснення повноцінної координаційної підготовки. Решта 36% респондентів висловили думку, що здійснювати координаційну підготовку можна в будь-яких умовах, однак необхідне серйозне методичне забезпечення цього процесу.

Численні дослідження [1, 4, 6] свідчать про доцільність здійснення координаційної підготовки в спорті вже на початковому етапі, при цьому найбільш дієвим підходом є сполучена координаційна і технічна підготовка юних спортсменів.

Під час дослідження протягом підготовчого періоду при тренуванні спортсменів BMX-Racing використовувалась методика, спрямована на розвиток загальних і специфічних координаційних здібностей. Кожен блок складався з комплексів, спрямованих на розвиток різних координаційних здібностей (значущих для BMX-Racing), в кожному блоці різноманітні вправи, естафети та ігри на розвиток координаційних здібностей: кінестетичної, реагуючої здібності, здатності до орієнтації в просторі і збереженню рівноваги. Процентне співвідношення вправ, спрямованих на розвиток різних видів координаційних здібностей, підібрано на основі відомостей про значимість окремих координаційних проявів для освоєння технічних елементів і результату проходження траси, отриманих в ході дослідження. У методиці вплив на орієнтаційну здатність займав приблизно 30%, кінестетичну (переважно здатність до диференціювання, оцінки, відмірювання та відтворення просторових параметрів руху) - 30%, реагуюча здатність - 20%, на здатність до збереження рівноваги -20% від часу тренування.

Також у підготовці дотримувались співвідношення загальних і специфічних компонентів - 60 і 40% відповідно.

Загальна координаційна підготовка 60% 2-3 тренування в тиждень (вправи з використанням засобів ЗФП без велосипеда в умовах спортивного залу).

Спеціальна координаційна підготовка 40% 4 тренування в тиждень (вправи з елементами BMX з використанням велосипеда в умовах велодрому, та в умовах пересіченої місцевості).

Таким чином, в якості основних засобів, в методиці вдосконалення координаційних здібностей, послужили переважно різні вправи, комбінації, ситуаційні моделі та ігри, які впливають на розвиток найбільш значущих видів координаційних здібностей, функції різних аналізаторів, психомоторну і сенсорну працездатність.

Всі засоби можна розділити на дві групи: які акцентовано впливають на окремий вид координаційних здібностей (це переважно вправи) і комплексно розвиваючи кілька видів координаційних здібностей (переважно комбінації, ігри, естафети). Серед цих засобів виділялися загальні, специфічні і перехідні або змішані (де припустимий загальний і специфічний компонент).

Докладний аналіз використаних засобів свідчить про те, що в процесі їх застосування не тільки розвиваються координаційні здібності, а й відбувається розвиток окремих рухових здібностей (швидкісних, швидкісно-силових), а також освоєння технічних елементів. У зв'язку з цим, при використанні методики, враховувалося одне з головних методичних положень у розвитку і вдосконаленні координаційних здібностей: про найбільш оптимальне поєднання координаційних вправ і завдань для розвитку фізичних якостей, а також про необхідність поєданого (сполученого) здійснення координаційної та технічної підготовки.

Нами був проведений аналіз динаміки показників стану координаційних здібностей велосипедистів BMX-Racing 10-11 років під впливом застосованої методики тренування протягом підготовчого періоду.

Дослідження рівня координаційних здібностей велосипедистів BMX-Racing 10-11 років визначалися у рамках етапного контролю у листопаді, та наприкінці підготовчого періоду у березні (табл.1).

Таблиця 1

**Динаміка показників стану координаційних здібностей
велосипедистів BMX- Racing 10-11 років протягом підготовчого періоду
($n_1=n_2=10$)**

№ з.п.	Показники	Листопад	Березень	Оцінка імовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Ходьба по 8-ми метровій лавці, с	5,3±0,18	4,7±0,17	$t_{1,2}=2,42$	$p_{1,2}<0,05$
2.	Різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, с	1,3±0,12	0,9±0,08	$t_{1,2}=2,77$	$p_{1,2} <0,05$
3.	Збереження рівноваги в упорі переднім колесом об стіну, с	12,2±0,26	13,4±0,41	$t_{1,2}=2,47$	$p_{1,2}<0,05$
4.	Проїзд перешкоди "велике подвійне", с	12,2±0,20	11,1±0,20	$t_{1,2}=3,89$	$p_{1,2} <0,01$

Отримані нами дані досліджень показали, що показник часу тесту ходьба по 8-ми метровій лавці змінювався під впливом застосованої методики тренування, так по відношенню до показників при першому тестуванні, приріст склав 0,6 с ($t=2,42$; $p<0,05$), показник тесту різниця між бігом 15 м і слаломним бігом 15 м, також покращився по відношенню до показників при першому тестуванні з 1,3с до 0,9с ($t=2,77$; $p<0,05$), показник тесту збереження рівноваги в упорі переднім колесом об стіну покращився на 1,2 с ($t=2,47$; $p<0,05$), показник тесту проїзд перешкоди "велике подвійне" після другого тестування покращився по відношенню до показників після першого тестування з 12,2 с до 11,1с ($t=3,89$; $p<0,01$).

Висновки. Зробивши аналіз динаміки показників координаційних здібностей було виявлено, що застосована методика тренування, яка використовувалась під час підготовчого періоду велосипедистів BMX-Racing

10-11 років на етапі початкової підготовки, вплинула позитивно на рівень координаційних здібностей, за всіма показниками виявлені достовірні зрушення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачається спрямувати на виявлення рівня функціонального стану юнаків 10-11 років під впливом фізичних навантажень..

Список використаної літератури:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, 1993. 242 с.

2. Горіна В. В., Сидорова Т. В. Дослідження рівня фізичних якостей велосипедистів 14-15 років під впливом фізичних навантажень у підготовчому періоді. // Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. С 22-26.

3. Горіна В.В. Методичні рекомендації для фахівців велосипедного спорту (правила змагань з велосипедного спорту) // В.В. Горіна, М.С. Пруднікова. - Харків: ХДАФК, 2015. – 84с.

4. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей: Физическая культура в школе. 2001. №2. С. 7-12.

5. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб. метод, пособие. Киев, 1992. 52 с.

6. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. Киев, 1997.154 с.

7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва, 1989. 232 с.

Відомості про авторів:

Горіна Вікторія Вікторівна - старший викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), gorinaviktoriya2015@gmail.com

Гончаров Іван Вікторович студент магістратури, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. 0506264232